

### Приложение 3. «Опросник социальной тревожности»

В данном опроснике мы просим вас оценить каждое из 20ти представленных утверждений о вашем состоянии и переживаниях. Вся собранная информация конфиденциальна и будет доступна только членам исследовательской группы. Помните, что нет правильных и не правильных ответов, вам необходимо как можно точнее соотнести утверждение со своим состоянием.

Ваш ID	
Дата заполнения (дд.мм.гг)	

Ниже приведен список того, что может произойти с вами во время общения с людьми, например, во время публичного выступления или во время разговора на вечеринке. Внимательно прочитайте каждый пункт списка и выберите, какое значение шкалы лучше всего описывает степень вашего беспокойства относительно этого.

№		Совершенно не беспокоюсь	Немного беспокоюсь	Беспокоюсь	Очень беспокоюсь	Чрезвычайно беспокоюсь
1	Нервная дрожь					
2	Буду выглядеть глупым/ой					
3	Люди будут смеяться					
4	Покраснею					
5	Люди проигнорируют меня					
6	Люди будут глазеть на меня					
7	Буду нервничать и дергаться					
8	Проблемы с качеством голоса					
9	Покажусь некомпетентным					
10	Буду говорить несвязно					
11	Потеряю контроль					
12	Не справлюсь должным образом					
13	Буду напряжен(а)					

<b>№</b>		<b>Совершенно не беспокоюсь</b>	<b>Немного беспокоюсь</b>	<b>Беспокоюсь</b>	<b>Очень беспокоюсь</b>	<b>Чрезвычайно беспокоюсь</b>
14	Покажусь странным(ой)					
15	Люди будут глумиться					
16	Покажусь уродливым(ой)					
17	Покажусь слабым(ой)					
18	Люди отвергнут меня					
19	Вспотею					
20	Пустота и туман в голове					

## **Ключ к подсчету сырых баллов по методике «Шкала Усталости и утомления при видеоконференциях»**

Перевод текстовых оценок в сырые баллы происходит по следующей шкале: Совершенно не беспокоюсь – 1 балл, Немного беспокоюсь – 2 балла, Беспокоюсь – 3 балла, Очень беспокоюсь – 4 балла, Чрезвычайно беспокоюсь – 5 баллов

Для подсчета общего балла по методике следует сложить оценки по всем утверждениям. Валидизация оригинальной методики проводилась как на клинической, так и неклинической выборках – поэтому для методики были определены нормы выраженности. Однако на русскоязычной выборке апробации на клинической выборке ещё не происходило. Исходя из концептуализации авторов, для неклинической популяции оценки по методике можно воспринимать как расположенные на спектре выраженности. Чем выше общий балл, тем выше у респондента выражено переживание социальной тревожности и беспокойства.